

単元名 陸上運動「走り高跳び」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○走り高跳びは、リズムカルな助走や踏み切りの仕方を工夫して目指す記録に挑戦したり、競争の仕方を工夫して競い合ったりして楽しむ運動である。

(2) 児童から見た特性

○自分の目標とする記録が設定しやすく、記録が伸びたり競争したりすると楽しい運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○自分の目標記録に挑戦したり、グループでの競争を楽しんだりすることができる。

(2) 思考・判断

○自分の力にあつためあてをもち、練習方法を選んで学習を進めたり、競争方法を工夫してグループで競争をしたりすることができる。

(3) 運動の技能

○リズムカルな助走をし、踏み切りや空中姿勢に気を付けて跳ぶことができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体動のにお価規る準	①より高く跳べるように繰り返し取り組もうとする。 ②友達と協力して互いに励まし合って競争したり、記録に挑戦しようとする。 ③友達と教え合いながら、安全に気を付けて運動しようとする。	①高く跳ぶために、助走や踏み切りの仕方などのめあてを持って跳んでいる。 ②学習カードや補助具を使い、自分の学習やめあてに適した練習の仕方を選んでいる。	①リズムカルに助走をして踏み切ることができる。 ②踏み切り足を強く引きつけて跳ぶことができる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
	①集合・整列・挨拶		②準備運動		③高跳びの準備・場づくり		④めあての確認	
10	〈オリエンテーション〉		〈ねらい1〉		〈ねらい2〉			
20	○学習の見通しを持つ ・めやすの記録を決める ・グルーピング ・役割分担	○競争するグループを選び、今できる力をもとに、いろいろな場やルールで競争を楽しむ。		○めあてにあった場で練習したり記録に挑戦したりして楽しむ。				記録会をする
30								
40								
	①整理運動		②学習のまとめ		③集合・整列・挨拶			
評価	ア① イ②	ア①②③ イ①		ア①②③ イ②		ウ①②		イ①

5 指導の工夫

(1) 学習課程の工夫

○他のグループと競争することを楽しんだり、自分の記録に挑戦したりする活動を通して、意欲的に活動できるようにする。

(2) 場の工夫

○ねらい2において、各自のめあてが達成できる場の工夫をする。

(3) 用具の工夫

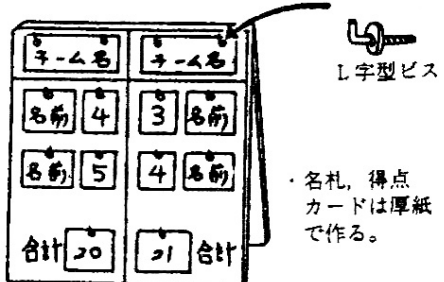
○走り高跳びのバーに対する恐怖心を無くすために、ゴムひもを利用する。また、跳べなかったことがわかるように、ゴムの取り付けを工夫する。

6 年
No.39～41

1 単元名 走り高跳び

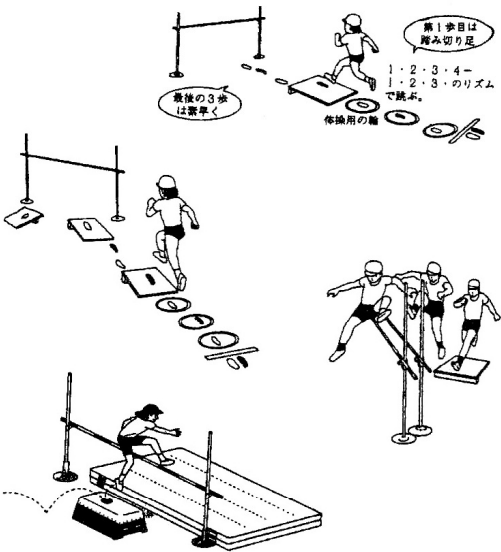
2 目標 友達と協力して競争の仕方を考えたり励まし合って競争したりすることができる。

3 展開 (2～4/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料																																																																
	リズムカルに助走をして、力強く踏み切ること																																																																		
10分	1 グループ毎に学習の準備と準備運動を行う。 2 学習内容を確認する。	◇友達と協力して準備運動したり、学習の準備をしようとする。																																																																	
5	競争するグループを選び、今できる力をもとに、いろいろな場やルールで競争を楽しむ																																																																		
5	3 対戦チーム毎にルールの確認をする。 ○対戦チームと話し合っ場やルールを決める	○競争の進め方について確認をする。 ○競争するチームは前もって決めておく。 ○なるべくやさしい場で競争するよう声をかける。	高跳びのスタンド バー ゴムひも																																																																
	<p>【予想されるルール】</p> <p>ー場ー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り板を使う ・3歩または5歩助走 <p>ー回数ー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人2回 <p>ー得点ー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・得点表をもとに計算 ・成功した得点を合計 ・全員の合計点で競争 <p>ールールー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足から着地 ・着地でおしりを着いたら失敗 	 <p>・名札、得点カードは厚紙で作る。</p> <p>踏んだ順番・跳んだ得点(めやす表から)が、一目で分かるように作る。</p>	得点板 学習カード																																																																
20	4 競争する。																																																																		
	<p>対戦表</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="4">チーム名：</td> <td colspan="4">チーム名：</td> </tr> <tr> <td></td> <td>名前</td> <td>記録</td> <td>得点</td> <td></td> <td>名前</td> <td>記録</td> <td>得点</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">合計</td> <td></td> <td colspan="3">合計</td> <td></td> </tr> </table>		チーム名：				チーム名：					名前	記録	得点		名前	記録	得点	1				1				2				2				3				3				4				4				5				5				合計				合計				
チーム名：				チーム名：																																																															
	名前	記録	得点		名前	記録	得点																																																												
1				1																																																															
2				2																																																															
3				3																																																															
4				4																																																															
5				5																																																															
合計				合計																																																															
5	5 学習のまとめをする。 ○授業の感想や反省を記録し発表する。 ○頑張っていた友達(高跳び、準備等)を紹介する。	◇リズムカルに助走して、力強く踏むことができる。 ○感想や反省だけでなく、その時間で頑張っていた児童を取り上げ評価する。 ◇授業を振り返り、次時の学習に意欲的に取り組もうとする。	学習カード																																																																

6 年
No.42～44

- 1 単元名 走り高跳び
- 2 目標 助走や踏み切りの仕方など高めたいめあてにあった場を選び、記録に挑戦することができる。
- 3 展開 (5～7/8)

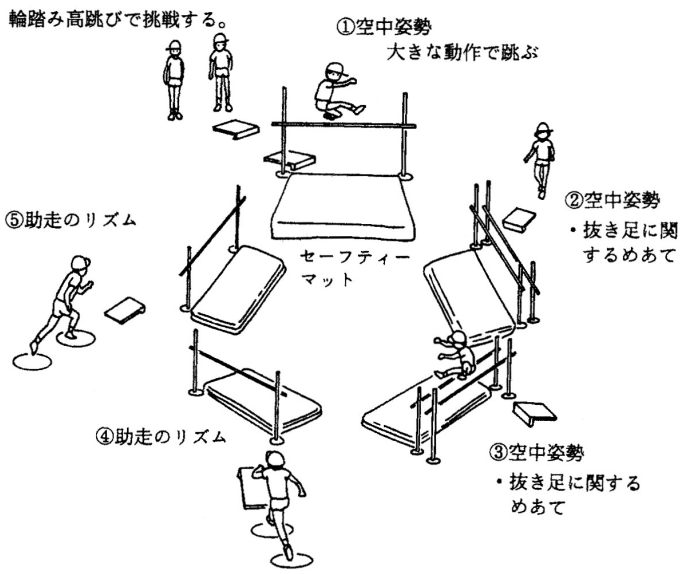
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	踏み切り足を強く引きつけて跳ぶこと		
10分	1 グループ毎に学習の準備と準備体操を行う。	◇友達と協力して準備運動したり、学習の準備をしようとする。	
5	2 学習内容を確認する。		
	めあてにあった場で練習したり記録に挑戦したりして楽しむ		
5	3 自分のめあてを確認する。 ○それぞれのめあてにあった場所の確認をする。 ○練習の場で、互いに見合い、学習を進めていく。	○自分のめあてが持っているか、確認をする。 (事前に学習カードへの記入ができればしておく) ○お互いに見合い、アドバイスできるように、練習の役割分担を決めておく。	高跳びのスタンド
	【練習の場】(別図) ○助走のリズム ・ケンステップ(輪)、踏み切り板を使っての助走 ○力強い踏み切り ・踏み切り板、ロイター板 ○空中動作 ・高い位置からの跳び越し ・バー2本による跳び越し ○抜き足動作 ・高い位置からの跳び越し	◇自分に合っためあてを持っている。	バー ゴムひも
20	4 練習をする。	○各練習の場を回りながら、声かけを行う。	学習カード
		<p style="text-align: center;">【児童への言葉かけ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体がフワッと浮き上がったね。 ・助走のリズムがスムーズにできたね。 ・力強い踏み切りだね。 (助走のリズムがつかめない) ・5歩助走 「トン・トーン・トン・トン・トン」 (踏み切り足がわからない) ・1つめの輪を○足ではいてごらん。 (抜き足がひっかかる) ・着地の時に振り向いてごらん。 (振り上げ足がバーにぶつかる) ・踏み切りの位置をさけてごらん。 	ケン ステップ (輪) 踏み切り板 ロイター板
5	5 学習のまとめをする。 ○授業の感想や反省を記録し発表する。 ○頑張っていた友達(高跳び、準備等)を紹介する。	○感想や反省だけでなく、その時間で頑張っていた児童を取り上げ評価する。 ◇授業を振り返り、次時の学習に意欲的に取り組もうとする。	学習カード

6 年
No.45

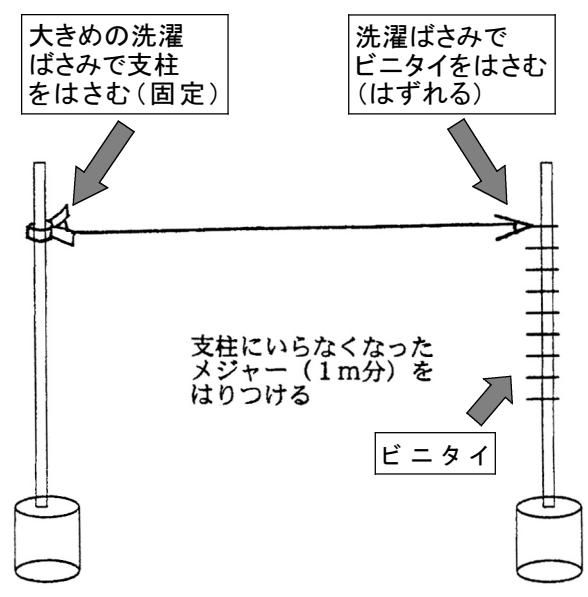
- 1 単元名 走り高跳び
- 2 目標 自分の記録に挑戦することができる。
- 3 展開 (8/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料																																																							
	1回1回集中して、自分の記録に挑戦すること																																																									
10分	1 グループ毎に学習の準備と準備体操を行う。	◇友達と協力して準備運動したり、学習の準備をしようとする。																																																								
5	2 記録会の方法を確認する。 【グループ毎に競技会形式で行う】 －記録会のルール例－ ①場の設定 ・普通の間で行う。 ・バーの代わりにゴムひもで行う。 ②バーの上げ方 ・90cmから5cm(3cm)ずつあげていく。 ③回数 ・1つの高さを3回まで挑戦できる。 ・自分の目標とする高さまでパスできる。	○学習の成果が発揮できるように、集中して取り組めるよう意識を持たせる。	高跳びのスタンド バー ゴムひも 得点板 学習カード																																																							
25	3 記録会を行う。 ○グループで役割を決めて行う。																																																									
	<p>【記録用紙の例】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>名前</th> <th>90</th> <th>95</th> <th>100</th> <th>105</th> <th>110</th> <th>記録</th> <th>得点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>－例－</td> <td>○</td> <td>---</td> <td>×××</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>○：成功 ×：失敗 -：パス</p>			名前	90	95	100	105	110	記録	得点	1	－例－	○	---	×××					2									3									4									5										記録用紙
	名前	90	95	100	105	110	記録	得点																																																		
1	－例－	○	---	×××																																																						
2																																																										
3																																																										
4																																																										
5																																																										
5	4 単元のまとめをする。 ○授業の感想や反省を記録し発表する。 ○頑張っていた友達(高跳び、準備等)を紹介する。	◇高く跳ぶために、めあてを持って跳んでいる。 ○感想、反省だけでなく、その時間で頑張っていた児童を取り上げ評価する。 ◇学習を振り返ることから、課題を持っている。	学習カード																																																							

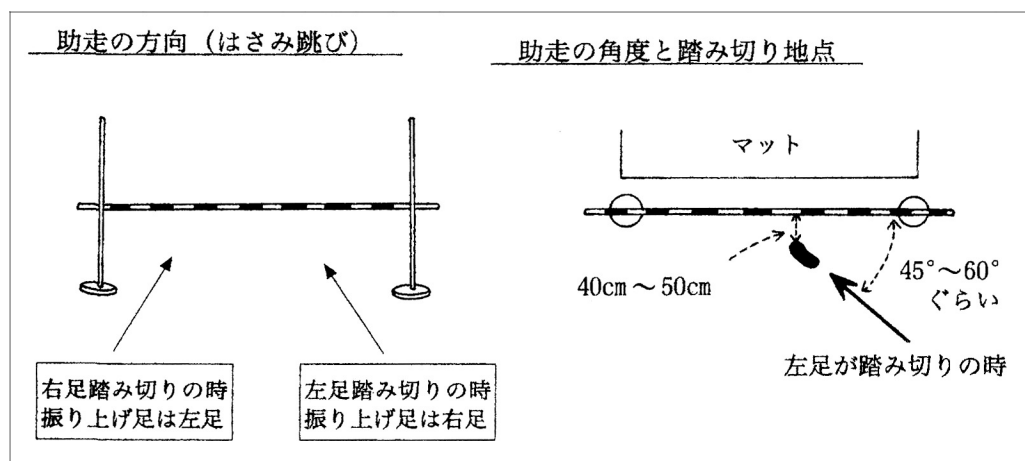
6 補助資料
 (1) 場の設定



(2) 用具



(3) 指導のポイント



【踏み切り位置】

